

## Beschwerdeformular – The Work nach Byron Katie

Wähle eine Situation aus Vergangenheit oder Gegenwart, die du als frustrierend erlebst. Schreibe, was dich ärgert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über sich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, höflich oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreib einfache, kurze Sätze.

**Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?**

1. Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?

\_\_\_\_\_ ist, tut, hätte nicht, hat mich

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von den Anderen – was haben sie gefälligst zu tun?

\_\_\_\_\_ sollte, müsste eigentlich, hat zu

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für sie?

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht

4. Brauchst du etwas von den Anderen? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche, will von \_\_\_\_\_, dass er/sie

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist/sind

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst du nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben **oder** Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass

## Beschwerdeformular – The Work nach Byron Katie

Wähle eine Situation aus Vergangenheit oder Gegenwart, die du als frustrierend erlebst. Schreibe, was dich ärgert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über sich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, höflich oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreib einfache, kurze Sätze.

**Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?**

1. Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?

\_\_\_\_\_ ist, tut, hätte nicht, hat mich

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von den Anderen – was haben sie gefälligst zu tun?

\_\_\_\_\_ sollte, müsste eigentlich, hat zu

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für sie?

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht

4. Brauchst du etwas von den Anderen? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche, will von \_\_\_\_\_, dass er/sie

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist/sind

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst du nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben **oder** Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass

## Beschwerdeformular – The Work nach Byron Katie

Wähle eine Situation aus Vergangenheit oder Gegenwart, die du als frustrierend erlebst. Schreibe, was dich ärgert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über sich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, höflich oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreib einfache, kurze Sätze.

**Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?**

1. Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?

\_\_\_\_\_ ist, tut, hätte nicht, hat mich

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von den Anderen – was haben sie gefälligst zu tun?

\_\_\_\_\_ sollte, müsste eigentlich, hat zu

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für sie?

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht

4. Brauchst du etwas von den Anderen? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche, will von \_\_\_\_\_, dass er/sie

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist/sind

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst du nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben **oder** Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass

## Beschwerdeformular – The Work nach Byron Katie

Wähle eine Situation aus Vergangenheit oder Gegenwart, die du als frustrierend erlebst. Schreibe, was dich ärgert, in Form einer Feststellung auf. Es ist besser, jetzt noch nicht über sich selbst zu schreiben! Urteile streng und ungeniert und sei kleinlich. Versuche bitte nicht, höflich oder freundlich zu sein, sondern schreibe aus der Haltung eines quengeligen Kindes heraus. *Jahrelang hat man uns beigebracht, nicht zu urteilen, und doch ist es immer noch das, was wir am besten können.* Hab Spaß dabei! Nicht alle Punkte müssen ausgefüllt werden. Schreib einfache, kurze Sätze.

**Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig, verletzt oder enttäuscht dich?**

1. Was genau verursacht dir Stress, Kummer oder Schmerz?

\_\_\_\_\_ ist, tut, hätte nicht, hat mich

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von den Anderen – was haben sie gefälligst zu tun?

\_\_\_\_\_ sollte, müsste eigentlich, hat zu

3. Was genau sollten sie denken oder nicht denken, tun oder fühlen? Welchen Rat hast du für sie?

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht

4. Brauchst du etwas von den Anderen? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche, will von \_\_\_\_\_, dass er/sie

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist/sind

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder welche Situation willst du nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben **oder** Ich weigere mich, wieder zu erleben, dass